**Конспект занятия**

**для детей подготовительной группы «Гномики»**

**группа №6 (6-7 лет)**

Конспект занятия по физической культуре в подготовительной

логопедической группе «Круговая тренировка»

Дата проведения: 25.04.2019года.

Участники: дети 6-7 лет.

Место проведения: спортивный зал.

Цель: Комплексное развитие физических качеств.

Задачи:

дыхательной систем.

Время проведения: 30 минут.

Место проведения: спортивный зал МБДОО детский сад №8

Мотивация: «Подготовка организма к занятиям после лета».

**Цель:**

**-** Совершенствовать физические качества детей, средствами круговой тренировки.

**Задачи:**

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношение

- воспитывать целеустремлённость, волю к победе в подвижной игре.

Обучающие

- учить правильной технике движений на снарядах;

- продолжать учить двигаться синхронно под музыку при выполнении ОРУ;

- продолжать формировать умение работать по карточкам;

- укреплять мышцы рук в упражнении на кольцах;

- формировать устойчивые навыки безопасного поведения на физкультурном занятии;

Развивающие:

- развивать умение работать группой.

- развивать ловкость и быстроту.

Оздоровительные:

- выполнять движение по дорожке здоровья босиком.

- создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении и игре.

**Оборудование:** мячи волейбольные по количеству детей, обручи 3 шт.; бревно гимнастическое 1шт.; мат 2шт.; мячи волейбольные 3шт.; кольца 1шт.; канат 1шт.; карточки на каждую станцию; карточки на рефлексию; стрелка для проведения рефлексии; дорожка здоровья: 2 доски с крышечками, 2 ребристые доски, 2 дорожки из брёвнышек покрытые тканью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| **Вводная часть**  Построение, мотивация к занятию, проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.  Поворот на месте, ходьба друг за другом спортивным шагом; на носках руки за голову, на пятках руки на плечи; упражнение «Лягушки»; «Кошки»; бег в медленном темпе, подскоки, галоп правым-левым плечом, бег с остановкой по сигналу выполнение прыжка «Кенгуру», «Маугли»; бег, ходьба.  Дыхательное упражнение в движении «Ветер дует»; По ходу движения взять мячи.  Остановка на месте, поворот на-Лево!  **Основная часть**  Перестроение в 3 шеренги по расчёту на 1-3.  ОРУ с мячом:   1. И.п.- о.с. мяч в опущенных руках.   1-подняться на носки, мяч вверх, ногу назад;  2-и.п.   1. «Повороты»   И.п. –ноги врозь, мяч перед собой на вытянутых руках.  1-поворот вправо;  2-и.п.  3-поворот влево  4-и.п.   1. «Наклоны»   И.п –ноги врозь, мяч вверх на прямых руках.  1-наклон вправо  2-и.п.  3-наклон влево  4-и.п.   1. «Наклон вперёд прогнувшись»   И.п – стойка ноги врозь мяч внизу.  1-наклон прогнувшись, мяч на вытянутых руках вперёд.  2-и.п.   1. И.п.- широкая стойка ноги врозь, мяч вперёд.   1-выпод вправо  2-выпад влево   1. И.п.-сед на полу ноги врозь, мяч вверх.   1-наклон к одной ноге.  2-И.п.  3-наклон к другой ноге.  4-И.п.   1. И.п. – сед на полу мяч в руках.   1-поднять ноги вверх, руки с мячом вперёд. «Угол»  2-И.п.   1. И.п.- о.с.   Прыжки с отбиванием мяча о пол   1. Дыхательное упражнение. «Ветер»   Перестроение из 3 шеренг в одному. Положить мячи на место.  Круговая тренировка.  **Станция №1**  Упражнения с обручем.  -прыжки на двух.  *Способы дифференцирования нагрузки:*  На двух, попеременно.  - «Юла».  **Станция №2**  Ходьба по бревну.  *Способы дифференцирования нагрузки:*  На носках, с высоким подниманием коленей, руки в стороны, руки вниз.  **Станция №3**  Упражнения с мячом  -передача мяча в парах.  *Способы дифференцирования нагрузки:*  с отбиванием о пол, верхняя передача, нижняя.  -подбрасывание вверх и ловля, подбрасывание вверх ловля после хлопка, отбивание от пола ловля.  **Станция №4**  Подтягивание на кольцах.  *Способы дифференцирования нагрузки:*  Облегченный вариант вис на кольцах ноги прижать к груди, в усложненных вариантах подтягивание с толчком ногами вверх, без толчка ногами, только за счёт силы рук.  **Станция №5**  Угол на канате.  *Способы дифференцирования нагрузки:*  Держать от 5 секунд до20 секунд; залезть на канат обычным способом.  Техника безопасности при проведении подвижной игры.  **П/и «Ловишки с хвостом».**  **Заключительная часть**  **Игра м/п «Гора»**  Рефлексия:  1.Было тебе сложно делать упражнение с  2.Какое упражнение ты выполнил с…; на…  3.Какое упражнение тебе понравилось на; с;  4.Ты смог выполнить упражнение с…; на…  Ходьба по дорожке здоровья босыми ногами.  После рефлексии обуться. | **5мин.**  по 0.5 круга.  2 круга.  **17-20 мин**  7-8 упр.  8раз  5раз в каждую сторону  5раза в каждую сторону  8 раз  8раз  8раз  держать 10 секунд  8 раз  10 раз  каждая станция 2мин  2 раза  3-5 мин | Ребята, вы летом хорошо отдохнули? Купались, бегали, прыгал, загорали. Как вы думаете, за лето вы набрались сил? Давайте мы проверим, какими вы за лето стали сильными. И проверим мы это проведя круговую тренировку. Но вначале необходимо размяться.  Спина прямая, локти смотрят в стороны, голова вверх; носки максимально подняты вверх.  Бежать в медленном темпе, друг за другом, не обгонять.  Вдох через нос выдох через рот «у-у-у…»  Вторые номера делают 1 широкий шаг вперёд, третьи номера 2 широких шага.  Руки ровные, нога назад на носок.  Спина прямая, ноги не отрывать от пола.  Спина прямая, ноги не отрывать от пола, сгибаться только в поясничном отделе.  Ноги не сгибать, сильнее прогибаться в пояснице.  Спина прямая, сед на пятки.  Верхнюю часть тела на пол не ложить.  Отбивать мяч сильнее.  Вдох через нос, выдох через рот.  «2-3 номера. Кругом!», «На свои места, шагом Марш!», «Кругом!», «На право!»  Станциями меняться по свистку.  Обруч держать двумя руками.  Держать равновесие.  Отбивать мяч отталкивая его резким движением от себя. Приём из верхней подачи пальцами.  Хват руками за кольца, корпус держать прямо.  Ногами зажать канат. Ноги 90 градусов.  **Правила игры.** Считалкой выбираются два водящих. Дети с хвостиками бегают по залу, уворачиваясь от «ловишек». Ребёнок считается пойманным, если у него вытащат хвост.  **Правила игры:** Двое играющих изображают **гору**: берутся за руки поднимают руки вверх. Остальные ребята берутся за руки изображая **ручей** и пробегают под горой под песенку. На последние слова дети, изображающие гору, опускают руки, кто-то из **ручья** становится пойманным и встаёт в гору третьим, так **гора** постепенно растёт, а **ручей** уменьшается.  Дышим ровно, спокойно.  На баскетбольном щите висят вырезанные из бумаги мячи, на которых с обратной стороны изображено оборудование на котором занимались дети. Они берут по очереди мяч и отвечают на вопрос. |